

Федеральное агентство связи
Колледж телекоммуникаций
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора КТ МТУСИ
№ 01-03-113/1 от «19» июня 2020


С.Н. Ильиных



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование
(очная форма обучения)**

Москва, 2020

ОДОБРЕНА
Цикловой (предметной) комиссией
гуманитарных и социальных дисциплин
наименование комиссии

Протокол № 7
от «08» июня 2020 г.

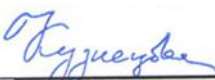
**Председатель цикловой (предметной)
комиссии**

 / Никитина Д.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании
методического совета
«10» июня 2020 г. Протокол № 5

Разработано в соответствии с требованиями ФГОС СОО,
утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 мая
2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017), ФГОС СПО 09.02.07
Информационные системы и программирование,
утвержденный приказом Минобрнауки России от 09
декабря 2016 года № 1547, с учетом Примерной
основной образовательной программы СОО (Протокол
ФУМО по общему образованию № 2/16–з от 28.06.2016)
и профиля профессионального образования

СОГЛАСОВАНА:
Начальник методического отдела

 / Л.М.Кузнецова/
Подпись Ф.И.О.

Организация-разработчик:
КТ МТУСИ, Г. Москва

Разработчик:
Преподаватель КТ МТУСИ: Васильченко Л.И.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена технологического профиля профессионального образования.

1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с *технологическим* профилем профессионального образования.

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования - базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса ОУП.06 Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет ОУП.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Экология», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности» и профессиональными дисциплинами (Безопасность жизнедеятельности). Изучение учебного предмета ОУП.06 завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение **следующих целей:**

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как

составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов

спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; –

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура

Объем образовательной программы - 123 часа, в том числе:

Во взаимодействии с преподавателем – 123 часов

(из них 122 часов практических занятий, 1 час - лекций);

Промежуточная аттестация по предмету проводится в форме дифференцированного зачета

2. Содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов
	<i>1 курс 1 семестр</i>	51
Введение		1
Раздел 1. Легкая атлетика		24
Тема 1.1 Обучение технике спринтерского, эстафетного бега	Тема 1.1.1 Специально-беговые упражнения	2
	Тема 1.1.2 ОРУ Ускорения на короткие отрезки дистанции с низкого, высокого старта	2
	Тема 1.1.3 ОРУ Ускорения на короткие отрезки дистанции с низкого, высокого старта	2
	Тема 1.1.4 Упражнения на развитие скоростных качеств	2
	Тема 1.1.5 Бег на короткие отрезки дистанции с передачей эстафетной палочки	2
	Тема 1.1.6 Бег на короткие отрезки дистанции с передачей эстафетной палочки	2
Тема 1.2. Совершенствование техники спринтерского, эстафетного бега	Тема 1.2.1 Специально-беговые упражнения ОРУ	2
	Тема 1.2.2 Специально-беговые и прыжковые упражнения	2
	Тема 1.2.3. Эстафетный бег 4x100м. Круговая эстафета	2
	Тема 1.2.4. Эстафетный бег 4x100м. Круговая эстафета	2
Тема 1.3. Обучение технике метания мяча весом, передачи эстафетной палочки	Тема 1.3.1. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); передача эстафетной палочки	2
	Тема 1.3..2. Толкание ядра; сдача контрольных нормативов	2
Раздел 2. Спортивные игры		26
Тема 2.1. Волейбол. Обучение технике передачи и приёма мяча.	Тема 2.1.1 ОРУ с набивными мячами	2
	Тема 2.1.2. Выполнение передач и приёмов мяча	2
	Тема 2.1.3. Выполнение нижней прямой и боковой подачи Подводящие игры Учебная игра	2
Тема 2.2. Волейбол. Обучение технике верхней и нижней прямой подачи мяча	Тема 2.2.1. Ускорения из различных положений	2
	Тема 2.2.2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2
	Тема 2.2.3. Комбинации в передачах и приёмах мяча Выполнение нижней прямой и боковой подачи Учебная игра	2
Тема 2.3. Обучение технике выполнения приёмов игры в	Тема 2.3.1. Правила игры, жесты судьи	2
	Тема 2.3.2. Броски по кольцу с места и в движении Сочетание приёмов передач, ведения и бросков мяча.	2

баскетбол	Тема 2.3.3. Учебно-тренировочная игра	2
Тема 2.4. Закрепление техники выполнения приемов игры в баскетбол	Тема 2.4.1. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения в ловле и передачах мяча	2
	Тема 2.4.2 Учебная игра в баскетбол	2
Тема 2.6. Обучение техническим действиям в футболе	Тема 2.6.1. Обучение технике ведения, остановки, передачи и удара по мячу	2
	Тема 2.6.2. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра	2
1 курс 2 семестр		72
Раздел 3 Лыжная подготовка		20
Тема 3.1. Развитие физических качеств лыжника	Тема 3.1.1. Разновидности ходьбы и бега Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения ОРУ в движении Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств Упражнения на развитие силовых качеств усвоение новых знаний	2
	Тема 3.1.2. Разновидности ходьбы и бега Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения ОРУ в движении Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств Упражнения на развитие силовых качеств усвоение новых знаний	2
	Тема 3.1.3. Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие выносливости Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	2
	Тема 3.1.4. Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие выносливости Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	2
Тема 3.2. Обучение технике попеременного 2-хшажного хода	Тема 3.2.1. Имитационные упражнения Прохождение отрезков дистанции без лыжных палок	2
	Тема 3.2.2. Имитационные упражнения Прохождение отрезков дистанции без лыжных палок	2
	Тема 3.2.3. Прохождение отрезков дистанции с лыжными палками Прохождение дистанции до 1,5 км (д), 2км (ю)	2
	Тема 3.2.4. Прохождение отрезков дистанции с лыжными палками Прохождение дистанции до 1,5 км (д), 2км (ю)	2
Тема 3.3. Обучение технике преодоления спусков и подъёмов. Совершенствование техники попеременного 2- х шажного хода	Тема 3.2.5. Преодоление спусков и подъёмов Прохождение дистанции до 3км (д), 4км (ю)	2
	Тема 3.2.6. Преодоление спусков и подъёмов Прохождение дистанции до 3км (д), 4км (ю)	2
Раздел 4. Гимнастика		30
Тема 4.1. Общие развивающие упражнения	Тема 4.1.1. Разновидности ходьбы и бега	2
	Тема 4.1.2. Разучить исходные положения при выполнении	2
	Тема 4.1.3. Разучить исходные положения при выполнении	2
	Тема 4.1.4. ОРУ Разучить классификацию ОРУ Упражнения в парах	2

	Тема 4.1.5. ОРУ Разучить классификацию ОРУ Упражнения в парах	2
	Тема 4.1.6. Упражнения с набивными мячами Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарём	2
Тема 4.2.Обучение технике выполнения группировок, кувырков, стоек, связок	Тема 4.2.1. Строевые упражнения	2
	Тема 4.2.2 ОРУ на месте. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие гибкости	2
	Тема 4.2.3 ОРУ на месте. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие гибкости	2
Тема 4.3. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок	Тема 4.3.1. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками	2
	Тема 4.3.2. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок	2
	Тема 4.3.3. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок	2
	Тема 4.3.4. Упражнение на развитие координационных способностей	2
	Тема 4.3.5. Выполнение комбинаций из акробатических упражнений с учетом качества выполнения	2
	Тема 4.3.6. Выполнение комбинаций из акробатических упражнений с учетом качества выполнения	2
Раздел 5 ОФП		22
Тема 5.1.Развитие скоростных способностей	Тема 5.1.1. Разновидности ходьбы и бега	2
	Тема 5.1.2. Разновидности ходьбы и бега	2
	Тема 5.1.3. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2
	Тема 5.1.4. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2
	Тема 5.1.5. ОРУ Упражнения на развитие скоростных способностей. Игры по выбору обучающихся	2
	Тема 5.1.6. ОРУ Упражнения на развитие скоростных способностей. Игры по выбору обучающихся	2
Тема 5.2. Развитие силовых способностей	Тема5.2.1.Разновидности ходьбы и бега. Специально- беговые и специально- прыжковые упражнения. ОРУ	2
	Тема5.2.2.Разновидности ходьбы и бега. Специально- беговые и специально- прыжковые упражнения. ОРУ	2
	Тема 5.2.3.Упражнения на развитие силовых способностей без отягощения и с отягощением	2
	Тема 5.2.4. Упражнения на развитие силовых способностей без отягощения и с отягощением	2
	Тема 5.2.5. Игры по выбору обучающихся	2
	Тема 5.2.6. Игры по выбору обучающихся	2
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		
Во взаимодействии с преподавателем		123
Самостоятельная работа		
Общий объем учебной нагрузки		123

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Количество часов на освоение учебного материала	Теория	Практические занятия
Введение	1	1	
Раздел 1. Легкая атлетика.	24		24
Тема 1.1. Обучение технике спринтерского, эстафетного бега	12		12
Тема 1.2. Совершенствование техники спринтерского, эстафетного бега	8		8
Тема 1.3. Обучение технике метания мяча весом, передачи эстафетной палочки	4		4
Раздел 2. Спортивные игры	26		26
Тема 2.1. Волейбол. Обучение технике передачи и приема мяча	6		6
Тема 2.2. Волейбол. Обучение технике верхней и нижней прямой подачи мяча	6		6
Тема 2.3. Обучение технике выполнения приёмов игры в баскетбол	6		6
Тема 2.4. Закрепление техники выполнения приёмов игры в баскетбол	4		4
Тема 2.6. Обучение техническим действиям в футболе	4		4
Раздел 3. Лыжная подготовка	20		20
Тема 3.1. Развитие физических качеств лыжника	8		8
Тема 3.2. Обучение технике попеременного 2-х шажного хода	8		8
Тема 3.3. Обучение технике преодоления спусков и подъёмов. Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода	4		4
Раздел 4. Гимнастика	30		30
Тема 4.1. Общие развивающие упражнения	12		12
Тема 4.2. Обучение технике выполнения группировок, кувырков, стоек, связок	6		6
Тема 4.3. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок	12		12
Раздел 5. ОФП	22		22
Тема 5.1. Развитие скоростных способностей	6		6
Тема 5.2. Развитие силовых способностей	12		12
Всего:	123	1	122

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Стадион

Спортивный зал: Щиты и кольца баскетбольные, стойки и сетка волейбольные, ворота футбольные, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, секундомеры, рулетки, разметка площадок, гимнастические маты, ракетки для настольного тенниса, гимнастические скамейки; скакалки гири, гантели, замки, гимнастические скамейки.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Дополнительная литература:

2. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, собеседования, выполнения студентами упражнений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного 	<p>«Отлично» - практическое содержание курса освоено полностью, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - практическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Собеседование на знание теоретических и ценностно-смысловых основ по теме; • Тестирование выполнения упражнений. • Наблюдение за выполнением практического задания • Оценка выполнения практического задания • Защита реферата. <p>Промежуточная аттестация: <i>дифференцированный зачет</i></p>

<p>использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите; • метапредметных: - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, 		
---	--	--

<p>полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <ul style="list-style-type: none">- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;• предметных:<ul style="list-style-type: none">- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владение основными способами самоконтроля		
--	--	--

<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; –</p> <ul style="list-style-type: none">- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
--	--	--